

Check List

Ultra Trail

Matériel

- Chaussures de trail
- Sac d'hydratation (min 8l)
- Gobelet personnel (15cl)
- Lampe frontale (minimum 200 lumens) avec piles ou batterie de rechange
- Bâtons de trail
- Pièce d'identité
-
-

Sécurité

- Téléphone
- Sifflet
- Couverture de survie
- Bande élastique adhésive
-
-

Alimentation

- Réserve d'eau (minimum 1 l)
- Gels
- Barres énergétiques
- Pâtes de fruits
- Divers
-
-

Vêtements

- Chaussettes
- Short
- T-shirt respirant
- Sous-couche technique
- Seconde couche chaude
- Veste à capuche imperméable
- Gants
- bonnet
- casquette ou bandana
- Collant de course
- Sur-pantalonn imperméable
-
-

Divers

- Crème solaire
- Lunettes de soleil
- Crème anti-frottement Nok
- Montre GPS
-
-



running & outdoor

O2 MAX vous accueille
du mardi au samedi
de 10h à 18h30


www.o2MAX.be

83, avenue Paul Pastur
6032 **Mont-sur-Marchienne**

Tel : 071 51 93 95

info@o2max.be

 @O2MAXrunningoutdoor

 /clubs/o2maxrunning

 /o2max/